

# 臺北市五常國民小學 112 年 4 月份菜單

★榮獲行政院衛生署授證食品安全管制 HACCP 優良廠商 (編號 145)  
 ★公司地址: 臺北市內湖區新明路 321 巷 10 弄 12 號 電話: 2790-0500  
 電子信箱: [tian\\_ren66@yahoo.com.tw](mailto:tian_ren66@yahoo.com.tw) 傳真: 2793-5664  
 ★本公司全面使用 **非基改豆製品** 及 **國產 CAS 豬肉**



營養師: 張宴瑄 營養字: 010340 號

日期	星期	主副菜				湯品	全穀雜糧(份)	豆魚蛋肉(份)	蔬菜(份)	油脂(份)	熱量(仟卡)		
6	四	白飯 白米	沙嗲燒肉 豬肉、洋葱、沙茶炒	咖哩三色 馬鈴薯、紅蘿蔔、毛豆炒	麻油杏菇 杏鮑菇、豆薯炒	有機菜	玉米排骨湯 玉米、排骨	水果	5	2.5	2	2.5	700
7	五	海苔香鬆飯 白米、海苔	蘿蔔燉肉 豬肉、蘿蔔炒	旗魚排 ★旗魚排煎	木耳蒲瓜 蒲瓜、木耳炒	青菜	酸辣湯 竹筍、豬肉絲、豆腐		4.8	2.7	2.2	2.7	715
10	一	五穀飯 白米、五穀米	壽喜燒肉 豬肉、時蔬炒	客家小炒 肉絲、干片炒	什錦年糕 高麗菜、年糕炒	有機菜	日式味噌湯 味噌、豆腐、洋葱		4.6	3	2	2.8	723
11	二	咖哩炒飯 有機米、洋葱、蔬食餐	焗烤食蔬 玉米、豆干、馬鈴薯、起司烤	日式蒸蛋 蛋、三色豆蒸	香菇花椰 花椰菜、香菇蒸	有機菜	黑糖山粉圓 黑糖、山粉圓	水果	4.8	2.8	2.2	2.8	727
13	四	燕麥飯 白米、燕麥	彩繪雞丁 雞丁、番茄、小黃瓜蒸	肉燥烏蛋 豬肉、烏蛋 X2 炒	海帶銀芽 豆芽、海帶炒	有機菜	關東煮 白蘿蔔、玉米、凍豆腐	水果	4.6	3	2	2.8	723
14	五	義大利麵 麵、番茄、絞肉	洋釀翅腿 x2 翅小腿焗	地瓜薯條 ★薯條炸	鮮燴黃瓜 黃瓜、紅蘿蔔、木耳燴	青菜	帶芽蛋花湯 海帶芽、蛋		4.8	2.7	2	2.7	710
17	一	白飯 白米	三杯雞 雞丁、九層塔炒	麥克雞塊 X2 ★雞塊炸	玉米肉蓉 玉米、豬肉炒	有機菜	白菜肉絲湯 白菜、肉絲		5	2.7	2	2.5	715
18	二	五穀飯 有機米、五穀	蘿勒烤雞 雞排烤	番茄炒蛋 蛋、番茄炒	白菜粉絲 白菜、冬粉炒	有機菜	玉米濃湯 玉米、紅蘿蔔、奶粉	水果	4.6	3	2	2.8	723
20	四	香菇油飯 糯米、香菇、肉絲	照燒肉片 豬肉、時蔬炒	滷油豆腐 油豆腐燻	袖珍菇花椰 花椰菜、秀珍菇蒸	有機菜	南瓜濃湯 南瓜、馬鈴薯、奶粉	水果	4.8	2.2	2	2.6	668
21	五	白飯 白米	佛蒙特咖哩 豬肉、馬鈴薯蒸	干片肉絲 干片、肉絲炒	高麗豆皮 高麗菜、生豆皮炒	青菜	柴魚味噌湯 味噌、豆腐、洋葱		4.8	2.7	2	2.7	710
24	一	糙米飯 白米、糙米	蔥燒魚丁 魚丁(補助水產品)焗	泰式打拋豬 豬肉、番茄、洋葱炒	什錦蒲瓜 木耳、蒲瓜炒	有機菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜、薏仁	豆奶	5	2.8	1.8	2.6	722
25	二	五穀飯 有機米、五穀	西式燉肉 馬鈴薯、豬肉炒	綜合滷味 白蘿蔔、豆干燻	螞蟻上樹 冬粉、高麗菜炒	有機菜	帶芽蛋花湯 海帶芽、蛋	水果	5	2.7	2	2.5	715
27	四	炸醬麵 麵、絞肉、豆干	洋蔥豬排 豬排、洋葱燻	時蔬肉片 肉片、時蔬炒	關東什錦燒 蘿蔔、玉米、凍豆腐蒸	有機菜	香菇雞湯 香菇、雞丁	水果	4.8	2.7	2	2.7	710
28	五	白飯 白米	椰漿咖哩雞 雞肉、馬鈴薯燻	玉米炒蛋 蛋、玉米炒	銀芽三絲 綠豆芽、紅蘿蔔、木耳炒	青菜	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔、排骨		4.6	3	2	2.8	723
		主菜種類 (次/月)		主菜食材特性分析 (次/月)		副菜食材特性分析 (次/月)		其他分析 (次/月)					
豆蛋製品		魚肉海鮮	豬肉	雞肉	生鮮食材	調理食品	魚肉類	其他	油炸品		甜湯		
1次		1次	7次	5次	14次	0次	1次	0次	3次		1次		

\*本菜單食材內容含有海鮮、堅果、蛋、奶製品等，有過敏性體質者請小心選擇食用\*